



PILATES

HARJOITTELU

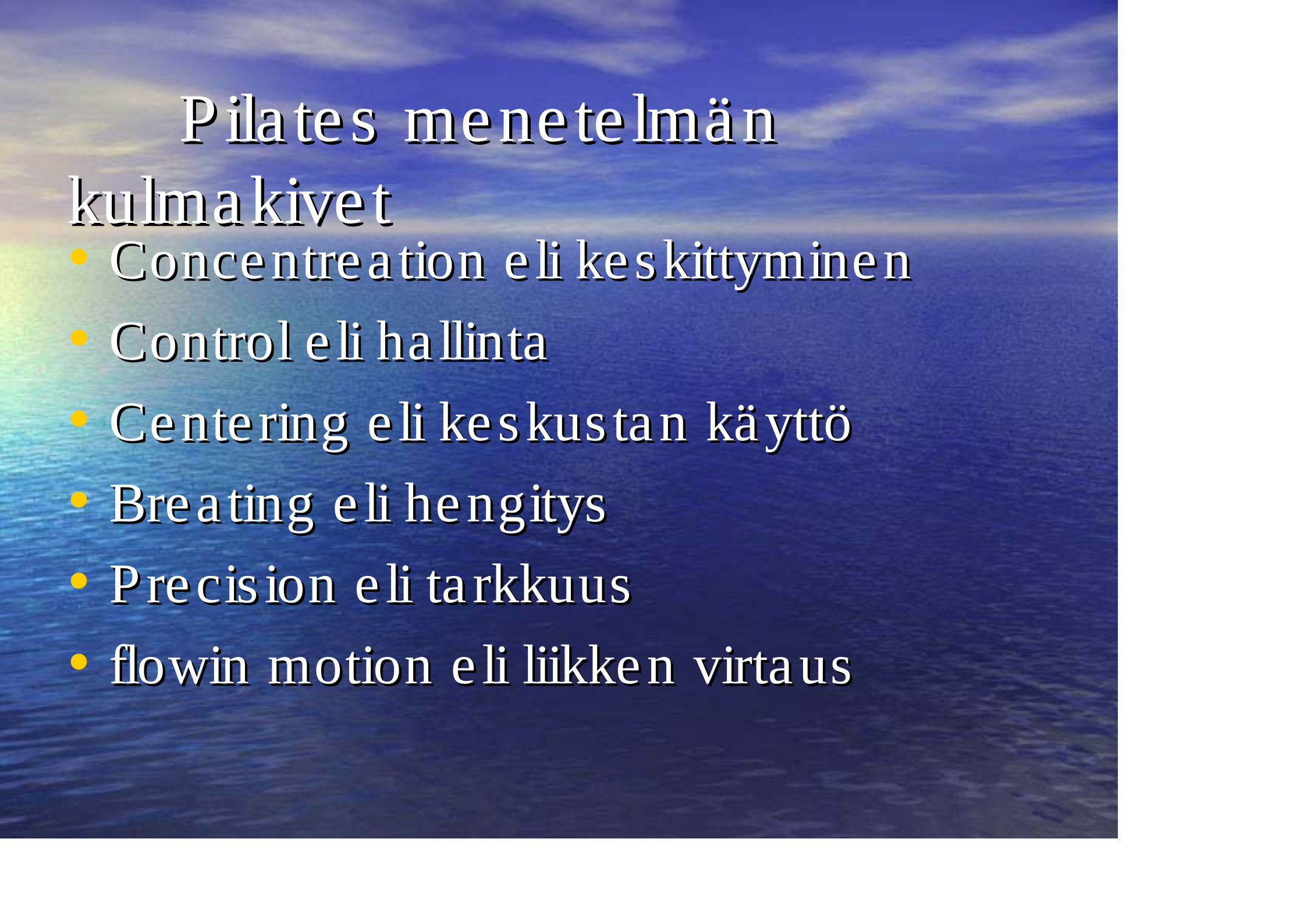
Ohjaajana työfysioterapeutti

,Pilates-ohjaaja

Maarit Joutila

Pilates menetelmä

- Perustuu Saksalais syntyisen Joseph Pilateksen kehittämään metodiin (1880-1967) ja kuuluu mind body connection method
- Menetelmä perustuu kehonhallintaan joka perustuu kehon keskustan käyttöön ja vahvistaa kehon syviä lihaksia
- Harjoitteiden avulla lihastasapaino, kehonhahmotus ja hengitystekniikka paranee
- Harjoitteet ovat haastavia vaatien keskittymistä ja tarkkuutta
- Harjoitteet sopivat jokaiselle ikään ja sukupuoleen katsomatta vaatimustasoja helposta -vaikeaan

- 
- # Pilates menetelmän kulmakivet
- Concentration eli keskittyminen
 - Control eli hallinta
 - Centering eli keskustan käyttö
 - Breathing eli hengitys
 - Precision eli tarkkuus
 - flowin motion eli liikkeen virtaus

Pilates tunninit

- Pilates alkeisryhmä jossa käydään läpi Pilates harjoittelun teoriaa ja perusliikkeitä (10 kertaa)
- Pilates jatkoryhmä johon voi osallistua heti alkeisryhmän käytyään tai jo jatkoryhmässä olleille. Jatkoryhmässä sisältöinä liikkuvuustunti, voimatunti, pikkupallotunti, isopallotunti, vannetunti, rullatunti (10 kertaa)